

## **ATLETAS DO CENTRO DE TREINO APURAM FORMA EM ESTÁGIO NA PRAIA**

Os atletas do Centro de Treino do CITL aproveitaram a pausa escolar do dia 5 de Outubro para realizarem um estágio de preparação física mas num ambiente completamente diferente do complexo de ténis do CITL.

O estágio orientado pelo preparador físico Zé Miguel, teve lugar na praia de S. Pedro de Moel e contou com a presença de 19 jogadores dos vários escalões etários do Centro de Treino.

A actividade foi composta por duas sessões de preparação física intervaladas por um “picnic” num jardim de S. Pedro.

Apesar da dureza das sessões físicas tudo se passou num ambiente muito alegre e descontraído.

